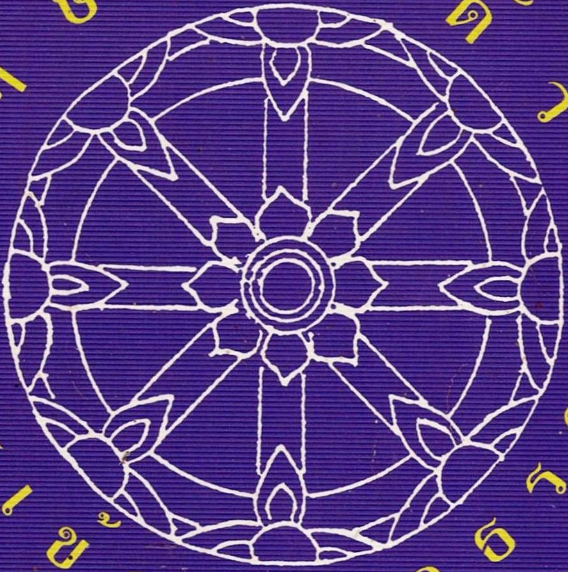
ทฤษฎีว่าด้วยการเข้าถึงสัจธรรม



โดย

โฆษโกภิกฺขุ(หลวงปู่เพชร)

(ภูเขาควายแห่งประเทศลาว)

ทฤษฎีว่าด้วยการเข้าถึงสัจธรรม

โดย

โฆษโกภิกฺขุ(หลวงปู่เพชร)

(ภูเขาควายแห่งประเทศลาว)

จัดพิมพ์โดย

คณะกรรมการจัดพิมพ์หนังสือของวัดถ้ำพระโพธิสัตว์

1 มกราคม 2541

บรรณานุกรม

โฆษโกภิกฺษุ , ทฤษฎีว่าด้ายการเข้าถึงสัจธรรม
โรงพิมพ์ ศิลปสนองการพิมพ์ , 2541 , 40 หน้า

พิมพ์ครั้งที่ 1 จำนวน 3,000 เล่ม มกราคม พ.ศ. 2541

จัดพิมพ์โดย
คณะกรรมการจัดพิมพ์หนังสือของวัดถ้ำพระโพธิสัตว์
ต.ทับกวาง อ.แก่งคอย จ.สระบุรี

พิมพ์ที่ศิลปสนองการพิมพ์ 34 ถ.ปริณายก ผ่านฟ้า กท. 10200
นายชาตรี ศิลปสนอง ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา
มกราคม 2541

คำนำ

การจัดพิมพ์หนังสือ "ทฤษฎีว่าด้วยการเข้าถึงสัจธรรม" โดย พระคุณเจ้าโฆษโกภิกขุ(หลวงปู่เพชร แห่งภูเขาควาย ประเทศลาว) เล่มนี้ทางคณะกรรมการจัดพิมพ์หนังสือของวัดถ้ำพระโพธิสัตว์ เริ่มต้นการจัดพิมพ์เมื่อเดือนพฤศจิกายน 2540 ได้รับต้นฉบับจากพระคุณเจ้าท่านพระครูสุธรรมาภินันท์(หลวงพ่อถวิล อภินนฺโท) เจ้าอาวาสวัดถ้ำพระโพธิสัตว์ ส่วนการตรวจชำระสำนวนคำศัพท์และคำภาษาบาลีเพื่อให้ถูกต้องตรงกับพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานนั้นก็ได้รับความเมตตากรุณาจากพระคุณเจ้าท่าน ดร.พระมหาปรีชา ธมฺมญาโณ เป็นหลัก อันเหตุแห่งความสามัคคีธรรมย่อมก่อให้เกิดผลสำเร็จตามความประสงค์ขึ้นอย่างน่าอัศจรรย์ และในกรณีดังกล่าวจักเป็นเหตุให้หนังสือเล่มนี้อันเป็นธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเกิดพลานุภาพแผ่ไพศาล ยังประโยชน์ให้เกิดแก่มวล มนุษย์ทุกเพศวัยตามต้องการ

ข้อเขียนที่จัดพิมพ์ตามคำบรรยายของพระคุณเจ้าหลวงปู่เพชรนั้น นับว่าเป็นขั้นตอนที่ง่าย สั้น และมีความชัดเจนอยู่ในเนื้อหาแห่งสภาวธรรม เหมาะสมแก่ผู้ที่ต้องการฝึกฝนอบรมจิตของตน เพื่อให้เกิดผลคือสติสมาธิและปัญญา ในอันที่จะดำรงตนให้มีชีวิตอยู่ในท่ามกลางแห่งโลกอันร้อนเร่าไปด้วยเพลิงกิเลสเช่นนี้ได้อย่างสงบร่มเย็นและเป็นสุขตามอัตภาพ เพราะอำนาจแห่งรสพระธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ทรงคุณอันประเสริฐเลิศล้ำในโลก

อนึ่งเนื้อความตอนท้ายเรื่องจตุตถฌาน ได้ขาดหายไป ทำให้อ่านแล้วไม่สมบูรณ์ คณะกรรมการจัดพิมพ์หนังสือมีความเห็นพ้องต้องกัน จึงได้นิมนต์พระคุณเจ้าดร.พระมหาปรีชา ธมฺมญาโณ (วัดใหม่อมตรส บางขุนพรหม กทม.)เขียนเพิ่มเติม เป็นผลให้หนังสือเล่มนี้มีความสมบูณณ์เป็นอันดียิ่ง ยังประโยชน์ให้แก่พุทธศาสนิกชน ทุกหมู่เหล่า

สำหรับท่านที่ต้องการหนังสือเล่มนี้กรุณาติดต่อที่ศิษยานุศิษย์แห่งวัดถ้ำพระโพธิสัตว์ หรือติดต่อโดยตรงที่วัดถ้ำพระโพธิสัตว์ ต.ทับกวาง อ.แก่งคอย จ.สระบุรี

ท้ายที่สุดนี้ทางคณะกรรมการจัดพิมพ์หนังสือใคร่ขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในสากลโลกจงประทานพรให้แด่ผู้ประพฤติธรรมและปฏิบัติธรรมอันสมควรแก่ธรรมทั้งหลายจงมีความเจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ คิดการสิ่งใดในสิ่งที่ดีงามก็ให้มีความสำเร็จในกิจการนั้นทั้งปวง และให้มีความสำเร็จในมรรคผลนิพพานด้วยพรทุกประการเทอญ.

....

(รองศาสตราจารย์ ดร.อำนวย เลิศชยันตี)

ตัวแทนคณะกรรมการจัดพิมพ์หนังสือของวัดถ้ำพระโพธิสัตว์

สารบาญ

เรื่อง	หน้า
1. เริ่มเรื่อง ทฤษฎีว่าด้วยการเข้าถึงสัจธรรม	7
2. หลักอานาปานสติกรรมฐาน	9-10
3. การแผ่เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา	12
4. การสูดลมหายใจเข้า-ออก	13
5. การพักจิต	16
6. ฐานที่พักของจิต	17
7. มรรค 8 กับอานาปานสติกรรมฐาน	23
8. อากาศธาตุ	25
9. ปฐมฌาน	26
10.อธิบาย วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา	27-30
11.ทุติยฌาน	32
12.ตติยฌาน	34
13.จตุตถฌาน	36
14.วิชชา 8	39

ทฤษฎีว่าด้วยการเข้าถึงสัจธรรม

โดย

โฆษโกภิกฺษุ(หลวงปู่เพชร)

(ภูเขาควายแห่งประเทศลาว)

หลักการบำเพ็ญเพื่อที่จะให้เข้าถึงสัจธรรม (หรือเข้าถึงความตรัสรู้) นั้น ตามหลักฐานที่**พระคันถรจนาจารย์**ได้รวบรวมไว้มีลักษณะต่าง ๆ กัน ทั้งนี้เพื่อให้ต้องด้วย**จริตนิสัยหรือภูมิจิต**ของเวไนยชนทั้งหลายซึ่งมีเป็นประการต่าง ๆ กัน เช่น บางคนก็มี**ศรัทธาจริต** บางคนก็มี**พุทธิจริต** บางคนก็มากด้วย**ราคจริต** บางคนก็มากด้วย **โทสจริต** บางคนก็มากด้วย**โมหจริต** เป็นต้น

ผู้มี**ศรัทธาจริต**ก็ได้แก่ผู้มีความเชื่อง่ายหรือเชื่อตามความคิดเห็นของตนเองบ้าง เชื่อตามความคิดเห็นของคนอื่นบ้าง ซึ่งส่วนใหญ่ก็อยู่ในลักษณะของความเชื่อที่**ปราศจากความพินิจพิจารณา**ให้ถ่องแท้ เช่นเชื่อตามความคิดเห็นของคนอื่นที่ว่า มีพระเจ้าเบื้องบนซึ่งไม่มีตัวไม่มีตนเป็นผู้สร้างโลก สร้างมนุษย์สร้างสรรพสัตว์และสรรพสิ่งต่าง ๆ ในโลกเป็นต้น

ผู้มี**พุทธิจริต**ก็ได้แก่ผู้ที่มีความฉลาด มีความรู้ว่องไวในลักษณะของบุคคลผู้รู้ก่อนเกิด โดยยกตนเองหรือถือตามความคิดเห็นของตนเองเป็นที่ตั้งหรือเป็นหลักใหญ่อันเป็นส่วนแห่ง **"ทิฏฐุปาทาน"** ไม่ยอมเชื่อฟังหรือเคารพความคิดเห็นของบุคคลอื่นใด ๆ ทั้งสิ้น

ผู้มากด้วย**โทสจริต**ก็ได้แก่**ผู้มีความโกรธ** ความคุมแค้นพยาบาทเป็นเจ้าเรือน

ผู้มากด้วย**ราคจริต**ก็ได้แก่ผู้มีความกำหนัดในกามเป็นเจ้าเรือน

ฯลฯ

อย่างไรก็ดี เมื่อรวมลงแล้วก็ได้แก่ **"นิวรณ์ 5 ประการ"** นั่นเอง ผู้มากด้วย**ราคจริต** สงเคราะห์เข้าในนิวรณ์ข้อที่ 1 (**กามฉันทะ**หรือกิเลสกาม)

ผู้มากด้วย**โทสจริต**สงเคราะห์เข้าในนิวรณ์ที่ 2 (**พยาบาท**)

ผู้มีศรัทธาจริตหรือพุทธิจริต สงเคราะห์เข้าในนิวรณ์ข้อที่ 5(**วิจิกิจฉา**) ฯลฯ

ผู้มากด้วย**ราคจริต** สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนให้บำเพ็ญ **"อสุภกัมมัฏฐาน"** คือการพิจารณาตามสภาพเป็นจริงของร่างกายให้เห็นว่าไม่สวยไม่งาม

ผู้มากด้วย**โทสจริต** สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนให้บำเพ็ญ **"พรหมวิหาร 4"** คือเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

ผู้มี**ถีนมิทธะ** (ความหดหู่ง่วงงุน) เป็นเจ้าเรือน สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนให้พิจารณาถึง**ความดีของตนเอง**บ้าง ให้พิจารณาถึง**ความดีของบุคคลอื่น**บ้างมีพระพุทธเจ้าเป็นต้น

ผู้มี**อุทธัจจกุกกุจจะ** (ความพลุ่งพล่านรำคาญใจ) เป็นเจ้าเรือน สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนให้บำเพ็ญ **"กสิณ"** มีการเพ่งในอารมณ์ 40 อย่างเป็นต้น

ผู้มี**วิจิกิจฉา** (ความเคลือบแคลงสงสัย) เป็นเจ้าเรือน สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงสอนให้บำเพ็ญในธาตุต่าง ๆ เรียกโดยธรรมะว่า "**ธาตุววัฏฐาน**" (ธาตุกัมมัฏฐาน) หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า "อานาปานสติกรรมฐาน"

หลักปฏิบัติในการบำเพ็ญเพื่อที่จะให้เข้าถึง "สัจธรรม" นี้เรียกว่า "**ภาวนา**" แปลว่า "การกระทำให้มีให้เป็นขึ้นในตน"

การบำเพ็ญที่มีวัตถุประสงค์จะให้จิตสงบลงเป็นสมาธินั้นเรียกว่า "**สมถภาวนา**" ซึ่งการบำเพ็ญในหลักสมถภาวนานี้ เรียกว่าเป็นการบำเพ็ญอย่าง "กำปั้นทุบดิน" ส่วนการบำเพ็ญในทางใช้**ปัญญาพิจารณา**ให้เห็นตามสภาพเป็นจริงโดยยึดความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา (อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา) นั้นเรียกว่า "**วิปัสสนาภาวนา**"

ตามหลักฐานทางพระพุทธศาสนายืนยันว่าสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเข้าถึง "สัจธรรม" ได้ หรือตรัสรู้ "อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ" ได้ด้วยการบำเพ็ญทาง**สมถภาวนา**ซึ่งเมื่อว่าโดยแท้จริงแล้ว สมถภาวนานั้นเป็นหลักปฏิบัติที่ง่ายและสะดวกกว่าการบำเพ็ญในหลักอื่นทั่วไป ฉะนั้น จึงจะขอหยิบยกเอา **หลัก อานาปานสติกรรมฐาน** อันเป็นส่วนสมถภาวนามากล่าวไว้โดยละเอียดเป็นสายแรกดังต่อไปนี้ :-

อานาปานสติกรรมฐาน

การบำเพ็ญเพื่อที่จะให้เข้าถึง "สัจธรรม" นั้น ไม่ว่าจะเป็นการบำเพ็ญใน**หลักสมถภาวนา**หรือใน**หลักวิปัสสนาภาวนา** ผู้บำเพ็ญควรจะต้องถึงพร้อมด้วยศรัทธาในเบื้องต้น คือมีความเชื่อเป็นมูลฐานไว้ก่อนเรียกว่า**กระทำเหตุดีในเบื้องต้น** ส่วนผลนั้นก็จะปรากฏประจักษ์แก่ผู้ปฏิบัติเอง คือย่อมจะรู้เองและเห็นได้เอง เพราะเป็นสิ่งอันจะ**พึงรู้แจ้งเฉพาะตน** รู้แจ้งเฉพาะตัวของบุคคลผู้ปฏิบัติอันเป็นส่วน "ปัจจัตตัง" โดยเฉพาะ

ท่านผู้มีศรัทธาทั้งหลาย ก่อนที่ท่านจะเริ่มบำเพ็ญในหลักอานาปานสติกรรมฐานนี้ ในเบื้องแรกพึงชำระล้างร่างกายให้สะอาด (อาบน้ำชำระกาย) ตั้งใจหรือตั้งปณิธานในอันจะบำเพ็ญหรือมีความปรารถนาอันแรงกล้าในอันที่จะบำเพ็ญ แล้วจัดหาสถานที่อันสงบสงัดเหมาะแก่การที่จะบำเพ็ญไว้ เปรียบเสมือนการเตรียมการจะเดินทางไปยังจุดหมายปลายทางอันใดอันหนึ่ง จุดหมายปลายทางอันนั้นมุ่งเฉพาะสมาธิเป็นเบื้องหน้า **นอกจากนี้**ให้ผู้บำเพ็ญ**สลัดความรู้สึกว่าเราว่าเขา ว่าของเราของเขาให้หมดไป** อย่าให้ความรู้สึกเหล่านี้มีอยู่ในดวงจิตได้ คืออย่าให้มีความกำหนดรู้และให้สลัดความกังวลทั้งหลายให้หมดสิ้นไป แม้ที่สุดความกำหนดรู้ในชีวิตและในอัตภาพร่างกายของเราก็อย่าให้มีความหมาย *ครั้นแล้วให้นั่งในที่อันควรที่ได้จัดไว้ กราบนมัสการลง 3 หน แล้วตั้งนะโม... 3 จบ*

พร้อมทั้งมีสติรำลึกถึงคุณพระพุทธเจ้าผู้บริสุทธิ์ซึ่งได้ประทานธรรมให้แก่ชาวโลกทั้งหลาย น้อมรำลึกถึงคุณพระธรรมอันเป็นแสงสว่างยังชาวโลกทั้งหลายให้ได้พบหนทางอันถูกต้องของชีวิต และน้อมรำลึกถึงคุณพระสงฆ์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบและรักษาพระธรรมคำสั่งสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้ตกทอดมาถึงโลกปัจจุบัน แล้วน้อมรำลึกถึง**คุณพระไตรสรณาคมน์**เป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึก (กำจัดภัยได้จริง) ตลอดชีวิตโดยเปล่งวาจาว่า

พุทธัง สรณัง คัจฉามิ, ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ, สังฆัง สรณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ พุทธัง สรณัง คัจฉามิ, ทุติยัมปิ ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ, ทุติยัมปิ สังฆัง สรณัง คัจฉามิ

ตติยัมปิ พุทธัง สรณัง คัจฉามิ, ตติยัมปิ ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ, ตติยัมปิ สังฆัง สรณัง คัจฉามิ

เสร็จแล้วให้สมาทานศีล (มีศีลห้า ศีลแปด ศีลสิบ และศีล 227) โดยว่าเป็นข้อ ๆ ไปและให้ทำความเข้าใจใน**อัคจิต**ไปในทุก ๆ ข้อ

เมื่อสมาทานศีลเสร็จแล้วทีนี้ก็ให้เข้าที่นั่งสมาธิโดยนั่งให้สบายที่สุด จะนั่งบนเตียงบนตั่งหรือนั่งวิธีไหนก็ได้ทั้งสิ้น (สุดแต่ว่าผู้บำเพ็ญจะชอบวิธีใด) โดยให้ถือหลักความสบายเป็นประการสำคัญและหลักที่เห็นว่าสบายที่สุดก็คือ **การนั่งขัดสมาธิ**และในการนั่งขัดสมาธินั้นให้ถือปฏิบัติดังนี้ คือ นั่งตั้งตัวให้ตรง ปล่อยให้อวัยวะทุกส่วนของร่างกายอยู่ในสภาพปรกติ (ไม่ให้

เกร็งอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่ง) ตั้งหน้าให้อยู่ในระดับตรง คือไม่ก้มหน้าและไม่เงยหน้า เอาขาข้างขวาวางทับขาข้างซ้าย เอามือขวาวางทับมือซ้าย แล้วก็เริ่มเจริญพรหมวิหาร 4 เรียกว่าแผ่เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายโดยให้ปฏิบัติเป็นข้อ ๆ ไปโดยลำดับดังนี้:-

1. ให้น้อมจิตเมตตาในสรรพสัตว์ทั้งหลายรวมทั้งตัวของตัวเองด้วยโดยขอให้ตัวของตัวเองและสรรพสัตว์ทั้งหลายที่เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั่วพิภพนี้จงเป็นสุข ๆ โดยเสมอกันหรือโดยทั่วกัน จงอย่าเบียดเบียนซึ่งกันและกัน จงอย่าลำบากกายลำบากใจ จงรักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยอันตรายทั้งหลายทั่วกันเถิด (ในข้อนี้มีหลักว่าต้องทำความเมตตาให้กับตัวเองก่อน) อันนี้เรียกว่า *"แผ่เมตตา"* *หรือ "เจริญเมตตา"*

2. ให้น้อมจิตคิดสงสารตัวของตัวเองและสรรพสัตว์ทั้งหลายอื่นในโลกนี้ว่ามีสภาพเหมือนกัน **คือเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสารซึ่งเกิดมาด้วยอำนาจของกรรม** มีกรรมเป็นเครื่องจำแนกให้อยู่ในสภาพและฐานะต่าง ๆ กัน อันล้วนแต่ตกอยู่ในความทุกข์หรือเป็นกองทุกข์ทั้งสิ้น *อันนี้เรียกว่า "เจริญกรุณา"*

3. ให้น้อมจิตยินดีในทรัพย์สมบัติของตนเองเท่าที่มีอยู่และพลอยยินดีในทรัพย์สมบัติของคนอื่น ๆ หรือในความสุขของคนอื่น ๆ *อันนี้เรียกว่า "เจริญมุทิตา"*

4. ให้น้อมจิตวางเฉยหรือให้จิตอยู่ในลักษณะเป็นกลาง ๆ ไม่ส่งเสริมหรือซ้ำเติมใคร ๆ ให้คิดเสียว่า สรรพสัตว์ทั้งหลายใน

โลกนี้ล้วนแต่เกิดมาตามสภาพแห่งกรรมและมีกรรมเป็นเครื่องจำแนก คือจำแนกให้เกิดมาในสภาพและฐานะตลอดจนอาการและผิวพรรณ ฯลฯ ที่แตกต่างกัน ต่างก็เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสารซึ่งตกอยู่ในความทุกข์หรือเป็นกองทุกข์ด้วยกันทั้งสิ้น *อันนี้เรียกว่า "เจริญอุเบกขา"*

การเจริญพรหมวิหาร 4 หรือกล่าวสั้น ๆ ว่า**การแผ่เมตตานี้ให้กระทำอย่างกว้างขวาง** หมายกำหนดเอาแม้ที่สุดสัตว์ตัวเล็ก ๆ ที่เคลื่อนไหวไปมาได้ เสร็จการแผ่เมตตานี้แล้ว ก็ให้เริ่มลงมือบำเพ็ญทางจิตคือทำจิตกำหนดไปในตัวของตัวเอง **โดยกำหนดลมหายใจเข้าและลมหายใจออกก่อน** โดยให้ปฏิบัติเป็นขั้น ๆ ไปตามลำดับ *คือสูดลมหายใจเข้าให้แรงและลึก* แล้วส่งลมหายใจออกให้หมดพร้อมกับทำความนึกน้อมใน **"พุทโธ"** ควบคู่ไปด้วย คือ "พุท" หายใจเข้า และ "โธ" หายใจออก ให้กระทำอยู่เช่นนี้ประมาณ 7 - 10 ครั้ง แล้วให้สูดลมหายใจเข้าค่อย ๆ แล้วหายใจออกแรง ๆ พร้อมกำหนดในคำว่า "พุทโธ" ดังกล่าวแล้วไปด้วย ต่อจากนั้นให้ค่อย ๆ หายใจเข้าและค่อย ๆ หายใจออก ให้กระทำอยู่เช่นนี้ประมาณ 7 - 10 ครั้ง พูดสั้น ๆ ก็คือว่า :-

1. หายใจเข้า**ยาว** และหายใจออก**ยาว**
2. หายใจเข้า**สั้น** และหายใจออก**ยาว**
3. หายใจเข้า**ยาว** และหายใจออก**สั้น**
4. หายใจเข้า**สั้น** และหายใจออก**สั้น**

ทั้ง 4 วาระนี้ให้ฝึกน้อมในคำว่า "พุทโธ" กำกับพร้อมไปด้วย

ทุกวาระ ทั้งต้องพิจารณาให้รู้ว่าอย่างไหนสบาย อย่างไหนไม่สบาย ลมที่เข้าและออก**สั้นหรือยาว กว้างหรือแคบ อบอุ่น ร้อน หรือเย็นประการใด** และประการสำคัญที่สุดก็คือ ให้ส่งกระแสจิตไปตามลมเข้าและลมออก ลมเข้าไปถึงไหนก็ให้ทำความรู้สึกเข้าไปถึงนั้น ให้ผู้บำเพ็ญพิจารณาในลมทั้ง 4 วาระนี้ ถ้าพบลมในวาระใดวาระหนึ่งเป็นลมที่สบายก็ให้ยึดเอาลมในวาระนั้นเป็นหลักปฏิบัติในการสูดลมต่อไป ถ้ายังไม่พบก็ให้ปฏิบัติอยู่ในขั้นนี้ต่อไปโดยเปลี่ยนวาระไปเรื่อย ๆ ในที่สุดก็จะพบความสบาย ความปลอดโปร่งขึ้นในวันใดวันหนึ่งหรือในเวลาใดเวลาหนึ่ง ข้อควรสังเกตในการจะพบลมที่สบายนั้นก็คือถ้าพบลมที่สบาย จะรู้สึกเบากายเบาใจ จะรู้สึกปลอดโปร่งมีความสุขเย็น สบายอย่างประหลาดอันเป็นความสุขที่ไม่เคยพบเคยมีในชีวิต นั่นเชื่อว่าได้พบลมที่สบายเมื่อได้พบลมที่สบายอย่างนี้แล้วก็ให้ยึดเอาลมในวาระนั้นสูดไป ทีนี้ก็เริ่มฝึกน้อมในคำว่า "พุทโธ" ต่อไปโดยลำดับดังนี้ :-

1. "พุท" หายใจเข้าและ "โธ" หายใจออก ให้กระทำอยู่เช่นนี้ 7 - 10 ครั้ง (มากกว่านี้ก็ได้)

2. ให้รวม "พุทโธ" เข้าด้วยกัน คือ "พุทโธ" หายใจเข้า และ "พุทโธ" หายใจออก ให้กระทำอยู่เช่นนี้ 7 - 10 ครั้ง (มากกว่านี้ก็ได้)

3. ให้นึกคำว่า "พุทโธ ๆ" เวลาหายใจเข้าและ "พุทโธ ๆ" เวลาหายใจออก ให้กระทำอยู่เช่นนี้ 7 - 10 ครั้ง (มากกว่านี้ก็ได้)

4. ให้นึกคำว่า "พุทโธ ๆ ๆ" เวลาหายใจเข้าและ "พุทโธ ๆ ๆ" เวลาหายใจออก ให้กระทำอยู่เช่นนี้ 7 - 10 ครั้ง (มากกว่านี้ก็ได้)

เมื่อกระทำอยู่เช่นนี้ได้แล้วก็ให้เลือกเอาลมที่สบายที่สุดเป็นหลักปฏิบัติต่อไป และการปฏิบัติในขั้นต่อไปนี้เกี่ยวกับการเดินลมโดยเฉพาะ หลักปฏิบัติมีดังนี้ :-

ให้สูดลมหายใจเข้าไปและพร้อม ๆ กันนั้นก็ให้ทำความรู้สึกไปตามลมด้วย ให้ลมที่สูดเข้าไปนั้นไปรวมอยู่ที่ท้ายทอย เวลาหายใจออกก็ให้ทำความรู้สึกส่งลมให้วิ่งไปตามสันหลังจนทะลุออกปลายเท้าข้างขวาแล้วหายใจเข้าไปรวมจุดไว้ที่ท้ายทอยอีก ทีนี้ให้ทำความรู้สึกส่งลม (เวลาลมหายใจวิ่งออก) ไปตามสันหลังจนทะลุออกปลายเท้าข้างซ้าย สูดลมหายใจเข้าไปรวมไว้ที่ท้ายทอยอีก คราวนี้ให้ทำความรู้สึกส่งลมให้วิ่งไปตามแขนข้างขวาจนทะลุออกปลายนิ้วข้างขวา คราวนี้สูดลมหายใจเข้าไปรวมไว้ที่ท้ายทอยอีก แล้วทำความรู้สึกส่งลมให้วิ่งไปตามแขนข้างซ้ายจนทะลุออกปลายนิ้วข้างซ้าย คราวนี้สูดลมหายใจเข้าไปไว้ที่สันหลังในระยะตรงกับหัวใจแล้วส่งลมให้พัดอู้ไปในตับในปอดในบริเวณทรวงอกให้ลมกรุ่นอยู่ที่นั่น คราวนี้สูดลมหายใจเข้าไปรวมไว้ที่สันหลังอีก เวลาหายใจออกก็ให้พร้อม ๆ กับส่งลมเข้าไปในลำไส้ คราวนี้สูดลมหายใจเข้าไปรวมไว้ที่หว่างคิ้ว เวลาหายใจออกก็ให้ทำความรู้สึกส่งลมวิ่งไปสู่กระโหลกศีรษะด้านใน (ให้ทำความรู้สึกพร้อม ๆ กับลมหายใจวิ่งออก) แล้วส่งลมให้พัดอู้ไปทั่วทุกส่วนในร่างกายให้ซาบซ่านไปทุกขุมขนให้มีความรู้สึกไปพร้อม ๆ กัน คำว่า "ส่งลม" ในชั้นนี้หมายความถึงการทำความรู้สึกเช่นนั้น คือรู้สึกว่าลมได้วิ่งไปตามความรู้สึกที่เราส่งนั้น ในชั้นแรกก็จะไม่ปรากฏอะไร ต่อเมื่อได้ทำ

กลับไปกลับมาทุก ๆ วาระให้ติดต่อเนื่องกันอยู่เช่นนี้จะชำนาญและเคยชินแล้ว ก็จะปรากฏเหมือนกับว่าลมได้วิ่งไปตามที่เราทำความรู้สึก(ส่ง)นั้นจริง ๆ

การที่ให้เดินลมอยู่เช่นนี้ก็เพื่อให้จิตเป็นไปตามลม ในเมื่อ**จิต**เดินอยู่กับลมไป**ตามวาระ**ต่าง ๆ เช่นนี้ **จิต**ก็จะรวมอยู่ในอำนาจของเรา อย่าลืมว่า **สติ**เป็นประการสำคัญที่สุดในการที่จะ**ควบคุมจิต**ให้เป็นไปตามลม ในเมื่อกระทำอยู่เช่นนี้ได้แล้ว *จิตก็จะเริ่มสบาย* เมื่อมาถึงตอนนี้หรือขั้นนี้แล้ว จะนึกถึง "พุทโธ" หรือไม่นึกถึงก็ไม่ได้สำคัญ ประการสำคัญก็คือให้**สติควบคุมจิตไว้ให้ได้**และให้สำเหนียกรู้อยู่ทุกขณะจิตว่าลมได้วิ่งไปถึงไหนและอยู่ที่ไหน เมื่อปฏิบัติมาได้ถึงขั้นนี้แล้ว ก็จะมีความรู้สึกปลอดโปร่ง จะรู้สึกอบอุ่น รู้สึกครึ้มใจอันเป็นความสุขอย่างหนึ่ง เพราะเหตุที่ความสะอาดของลมที่เข้าไปในภายในร่างกายตามวาระต่าง ๆ นั้น ได้เข้าไปซักฟอกโลหิตให้สะอาดเป็นการซักฟอกโลหิตเสียให้เป็นโลหิตดี อันเป็นประโยชน์แก่ร่างกายและทำให้เกิดความ**สบายกาย สบายใจ** ในเมื่อมีความรู้สึกเช่นนี้แล้ว ก็ให้ปฏิบัติต่อไปจนรู้สึกว่า **"ลมเต็ม"** คำว่า "ลมเต็ม" ในที่นี้หมายความว่า ทุกส่วนต่าง ๆ ในร่างกายเกิดซาบซ่านทุกขุมขน คือลมได้ซาบซ่านอยู่ทั่ว ๆ ไป พร้อมกับเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับร่างกาย

ในเมื่อได้ปฏิบัติมาถึงขั้นนี้แล้ว ก็ให้พักจิตไว้ในฐานต่าง ๆ การพักจิตนี้หมายความว่า ให้ตั้งจิตไว้ในฐานต่าง ๆ ฐานใดฐานหนึ่ง เมื่อจิตตั้งอยู่ในฐานใดก็ให้ทำความรู้สึกอยู่แต่ในฐานนั้นโดยเฉพาะ

คือให้จิตกำหนดรู้เพียงว่าลมได้ผ่านเข้าผ่านออกนิด ๆ เท่านั้น ฐานต่าง ๆ อันจะพึงให้**จิตพักหรือตั้งอยู่**นั้นคือดังนี้ :-

1. ปลายจมูก
2. หน้าผาก
3. กลางศีรษะหรือกลางกระหม่อมด้านนอก
4. กลางศีรษะหรือกลางกระหม่อมด้านใน
5. เพดานปาก
6. ลิ้นปี่
7. กลางกายหรือที่สะดือ

ในเมื่อรู้จักฐานที่พักหรือที่ตั้งของจิตเช่นนี้แล้ว ก็ให้ปฏิบัติเป็นขั้น ๆ ไปดังนี้ คือ :-

1. ตั้งจิตไว้ในฐานที่ 1 (ปลายจมูก) ให้นานพอควร

และในขณะที่ตั้งจิตไว้ในฐานที่ 1 นี้ มีข้อควรสังเกต คือเมื่อนาน ๆ ไป หรือนาน ๆ เข้า จะรู้สึกว่ามีวัตถุชนิดหนึ่งมาจุกไว้ที่รูจมูก ในเบื้องแรกก็รู้สึกว่าเป็นวัตถุก้อนเล็ก ๆ แต่แล้ววัตถุอันนั้นจะค่อย ๆ โตขึ้น ๆ จนเต็มรูจมูก แต่อย่าตกใจนั่นเป็นแต่เพียงนิมิตเท่านั้น ไม่มีภัยอันตรายอะไร ถ้าเราต้องการจะให้วัตถุนั้นหายไปก็ให้สูดลมหายใจเข้าไปแรง ๆ (วัตถุนั้นก็จะหายไปเอง)

2. ในเมื่อตั้งจิตไว้ในฐานที่ 1 นานพอสมควรแล้ว ก็ให้เลื่อนจิตไปตั้งไว้ในฐานที่ 2 (หน้าผาก)ต่อไป

และในการเลื่อนนี้ก็จะต้องรู้จังหวะ คือก่อนเลื่อนให้ทำความรู้สึกให้จิตรู้เสียก่อนว่าจะเลื่อนแล้วจึงเลื่อนจิตตามไปตั้งไว้ยัง

ฐานนั้น ๆ เพราะถ้าไม่ทำความรู้สึกให้จิตรู้เสียก่อน จิตอาจยังไม่เลื่อนไปตามความคิดหรือความรู้สึกก็ได้ ในเมื่อเลื่อนจิตไปตั้งไว้ในฐานที่ 2 นานพอสมควรแล้ว ให้เลื่อนจิตกลับไปตั้งไว้ยังฐานที่ 1 อีกนานพอสมควรแล้วจึงเลื่อนจิตจากฐานที่ 1 กลับไปตั้งไว้ยังฐานที่ 2 นานพอสมควร โดยให้ทำกลับไปกลับมาอยู่เช่นนี้จนรู้สึกว่าจิตได้เลื่อนไปตาม แล้วจึงละจิตจากฐานที่ 1 ไปตั้งไว้ยังฐานที่ 2 ต่อไปตามเดิม เมื่อจิตตั้งอยู่ในฐานที่ 2 นี้ มีข้อควรสังเกตคือเมื่อนาน ๆ เข้า จะปรากฏอาการมึนชาไปทั่วหน้าหรือวัตถุอย่างใดอย่างหนึ่งมาทาบไว้ แต่ก็อย่าตกใจ ให้มีสติกำหนดรู้ไว้ ให้ทำจิตเพ่งอยู่ในฐานที่ 2 นี้ อย่าละไปจากฐานที่ 2 นี้เป็นอันขาด ถึงโดยจะมีนิมิตอะไรมาปรากฏเฉพาะหน้าหรือได้เห็นอะไร ก็อย่าตกใจและอย่าเอาใจใส่ แต่ให้ทำความรู้สึกอยู่ในฐานที่ 2 นี้ต่อไป

3. เมื่อตั้งจิตไว้ในฐานที่ 2 นานพอสมควรแล้ว จึงให้เลื่อนจิตไปตั้งไว้ยังฐานที่ 3 (กลางศีรษะหรือกลางกระหม่อมด้านนอก) ต่อไป

ในขณะที่จิตตั้งอยู่ในฐานที่ 3 นี้มีข้อควรสังเกตคือ เมื่อจิตเพ่งไป ๆ นาน ๆ เข้า จะปรากฏเหมือนมีอะไรอย่างใดอย่างหนึ่งมาครอบศีรษะหรือครอบรวมทั้งตัวด้วย บางครั้งรู้สึกหนัก บางครั้งจะรู้สึกเบา แต่ข้อสำคัญให้มีสติตามระลึกอยู่เสมอหรือให้มีสติกำหนดรู้อยู่ตลอดเวลาว่า สิ่งที่เห็นหรือที่มีปรากฏนั้นจะเป็นอะไรก็ช่างมัน การที่ได้เห็นเช่นนั้น หรือมีอะไรมาปรากฏ เช่นนั้นเป็นสิ่งที่ชอบและเป็นสิ่งที่เราปรารถนาแล้ว เมื่อปรากฏดังนี้แล้ว ก็

ให้เลื่อนจิตไปตั้งไว้ใน**ฐานที่ 4 (กลางกระโหลกศีรษะหรือกลางกระหม่อมด้านใน)** ต่อไป

4. ให้ตั้งจิตไว้ในฐานที่ 4

และในขณะที่จิตตั้งอยู่ในฐานที่ 4 นี้มีข้อควรสังเกตคือจะปรากฏมีอาการเสียว ๆ ในสมองหรือจะรู้สึกหนาว ๆ ร้อน ๆ บางครั้งจะเห็นภาพอันน่าเกลียดน่ากลัวต่าง ๆ บางครั้งจะเห็นภาพอันสวยงามต่าง ๆ จะได้ยินเสียงต่าง ๆ ได้กลิ่นซากศพต่าง ๆ ฯลฯ แต่อย่าไปยึดถืออย่าไปติดภาพติดนิมิต อย่าไปเอาใจใส่และก็อย่าตื่นเต้นตกใจ หากแต่ให้กำหนดรู้อยู่เพียงว่าสิ่งเหล่านั้นไม่มีอะไรนอกจากเป็นผลการปฏิบัติของเราเท่านั้น ให้กำหนดรู้อยู่ตลอดเวลาว่า เรานั่งบำเพ็ญอยู่และเราอยู่กับจิตของเราเอง จึงควรที่จะข้ามไปเสีย ครั้นแล้วให้เลื่อนจิตไปตั้งไว้ใน**ฐานที่ 5 (เพดานปาก)** ต่อไป

5. ให้ตั้งจิตไว้ในฐานที่ 5

และในขณะที่จิตตั้งอยู่ในฐานที่ 5 นี้มีข้อควรสังเกตคือจะเห็นสภาพทะลุเหมือนทะลุลงไปข้างล่างเหมือนมองลอดรูลงไปที่ใต้ถุนบ้านใต้ถุนเรือนฉะนั้น จะมองเห็นสิ่งต่าง ๆ บางอย่างแต่อย่าไปเอาใจใส่ ให้เพ่งจิตอยู่ในฐานนี้ต่อไป ในเมื่อจิตเพ่งอยู่ในฐานนี้นานพอสมควรแล้ว จึงเลื่อนจิตไปตั้งไว้ในฐานที่ 6 ต่อไป

6. การเลื่อนจิตจากฐานที่ 5 ไปไว้ในฐานที่ 6 (ลิ้นปี่)

นี้ให้กระทำเช่นเดียวกับฐานอื่น ๆ ดังได้กล่าวมาแล้ว ข้อสำคัญอย่าให้เลื่อนมาข้างนอก แต่ให้เลื่อนจากเพดานปากทะลุ

ลงไปในลำคอหรือตามลำคอแล้วไปตั้งจิตไว้ที่ ลิ้นปี่ (**ฐานที่ 6**) และในขณะที่จิตตั้งอยู่ในฐานที่ 6 นี้ มีข้อควรสังเกตคือ จะปรากฏเห็นหมอกควันสีขาวประดุจสำลีกระจายไปทั่ว ให้ทำจิตเพ่งหมอกควันนั้นให้กระจายออกไปให้เห็นเป็นสีใสสะอาดบริสุทธิ์ประดุจสำลี ครั้นแล้วความสว่างไสวก็จะเกิดขึ้น จะมองเห็นท้องฟ้าทะลุปรุโปร่งไปหมด จะมีนิมิตต่าง ๆ มาปรากฏให้เห็นอย่างมากมาย เมื่อบำเพ็ญมาถึงขั้นนี้แล้วถ้าอยากเห็นอะไรก็จะได้เห็น อยากจะรู้อะไรก็รู้หมด สามารถจะได้ยินเสียงต่าง ๆ จากที่ไกลและเห็นภาพต่าง ๆ หรือสิ่งต่าง ๆ จากที่ไกลได้ตามปรารถนา แต่ทั้งนี้ขออย่าได้เอาใจใส่เลย เพราะสิ่งทั้งหลายแหล่เหล่านี้เป็น**เพียงนิมิต**อันเป็นผลที่เกิดจากปฏิบัติหรือการบำเพ็ญของเราเท่านั้น ถ้าต้องการ**โลกุตตรธรรม**ก็ให้ก้าวต่อไป

เมื่อจิตเพ่งอยู่ในฐานที่ 6 นี้แล้ว ก็ควรจะให้จิตเพ่งอยู่ในฐานนี้ให้นานยิ่งกว่าฐานอื่น ๆ ทั้งหมด เพราะจิตจะสงบเป็น **อัปปนาสมาธิ** คือสมาธิอันแน่วแน่เป็นฌานก็ในฐานนี้ ในเมื่อจิตสงบลงเป็นอัปปนาสมาธิแล้วก็จะปรากฏเสมือนว่าในภายในร่างกายของเราไม่มีอะไรเลย นอกจากสภาพอันว่างเปล่าเป็นอวกาศเสมือนกายรวมก้อนลงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน จะรู้สึกซาบซ่านทั่วถึงกันและเป็นร่างกายที่ใสสะอาดเหมือนแก้ว หรือเจดีย์แก้ว จะมองเห็นทะลุปรุโปร่งในภายในร่างกายหมด สภาวะของรูปกายที่ปรากฏดังนี้แหละเรียกว่า *"กายสมมติ"* หรือ *"จิตกาย"*

สำหรับบุคคลผู้มากด้วยราคะจะเลื่อนจิตไปตั้งไว้ยัง**ฐานที่ 7 (กลางกายหรือที่สะดือ)** ก็ได้ แต่นักปฏิบัติส่วนมากเห็นพ้องกันว่าฐานนี้เป็นฐานที่ตั้งแห่งกามราคะ จึงไม่ถือเป็นหลักปฏิบัติในการตั้งจิตไว้ในฐานนี้

การตั้งจิตไว้ในฐานต่าง ๆ ทั้ง 7 ฐานดังกล่าวมานี้ แต่ละฐานย่อมขึ้นอยู่ที่**อุปนิสัยหรือภูมิจิต**ของแต่ละบุคคลเป็นคน ๆ ไป กล่าวคือ ในบุคคลบางคนที่ปฏิบัติหรือบำเพ็ญอาจไม่ปรากฏเห็นนิมิตหรือเห็นภาพอะไรเลย คือปรากฏมีแต่ความใสสะอาดมาทุก ๆ ฐาน แต่ในบุคคลบางคนก็อาจปรากฏเห็นภาพหรือนิมิตต่าง ๆ ตลอดมาทุกฐานได้เช่นเดียวกัน สำหรับบุคคลที่ปรากฏมีแต่ความใสสะอาดตลอดมาทุก ๆ ฐานนั้น **ชื่อว่าเป็นผู้หลุดพ้นไปในทางปัญญาวิมุติ** คือ*หลุดพ้นด้วยอำนาจแห่งปัญญา* ส่วนบุคคลผู้ปรากฏเห็นแต่ภาพหรือนิมิตมาตลอดทุก ๆ ฐานนั้น **ชื่อว่าเป็นผู้หลุดพ้นไปในทางเจโตวิมุติ** คือ*หลุดพ้นด้วยอำนาจแห่งใจ* บุคคลผู้หลุดพ้นในทางเจโตวิมุตินั้น ชื่อว่าเป็นผู้ที่สามารถแสดงปรากฏการณ์หรืออภินิหารต่าง ๆ ได้อย่างยอดเยี่ยมเป็นพิเศษเพราะปรากฏการณ์หรืออภินิหารต่าง ๆ นั้น เป็นผลที่เกิดจากอานุภาพทางใจหรืออำนาจแห่งใจโดยเฉพาะ

อนึ่ง เกี่ยวกับการตั้งจิตไว้ในฐานต่าง ๆ นี้มีเงื่อนไขในการปฏิบัติอยู่ประการหนึ่ง คือว่าสำหรับผู้ที่ป่วยเป็นโรคเส้นประสาท ท่านให้เลื่อนจิตจากฐานที่ 3 ข้ามฐานที่ 4 ไปตั้งไว้ในฐานที่ 5 ได้เลยทีเดียว เพราะการตั้งจิตไว้ในฐานที่ 4 นั้น เมื่อบังเกิดอาการเสียว ๆ ขึ้นในสมองแล้ว เกรงว่าผู้บำเพ็ญจะทนต่ออาการเสียวไม่ได้ ก็อาจ

เป็นเหตุให้เสียหายแก่การบำเพ็ญได้ ฉะนั้นผู้บำเพ็ญทั้งหลายจึงควรจะสำเหนียกรู้เพื่อจักได้ถือเป็นหลักปฏิบัติต่อไป

เมื่อรวมจิตเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันไว้ในฐานที่ 1-2-3-4-5-6 ได้แล้ว จิตก็จะเริ่มสงบลงโดยลำดับ กล่าวคือ ในเบื้องแรกทีเดียวจิตจะสงบลงเป็นสมาธิได้ชั่วขณะหนึ่ง หรือสงบลงได้ชั่วขณะนิดหน่อย สภาพของจิตที่สงบลงได้ชั่วขณะนิดหน่อยนี้ เรียกว่าสงบลงเป็น **"ขณิกสมาธิ"** ในลำดับต่อไปจิตจะสงบลงเป็นสมาธิได้มากขึ้น คือจิตจะเป็นสมาธิได้นานหรือจิตจะนิ่งอยู่กับที่ได้นาน ๆ แต่ก็ยังไม่ถึงกับแน่วแน่ทีเดียว แต่ก็นับได้ว่าใกล้ต่อหลักชัยหรือ**ใกล้ต่อความเป็นฌาน**เข้าไปมากแล้ว สภาพของจิตที่สงบนิ่งลงไปจนใกล้ต่อหลักชัยหรือใกล้ต่อความเป็นฌานเช่นนี้ เรียกว่า **"อุปจารสมาธิ"** เมื่อจิตสงบนิ่งลงจนเป็น "อุปจารสมาธิ" แล้ว ในลำดับต่อไปจิตก็จะสงบนิ่งดิ่งลงไปอย่างแน่วแน่จนเป็น**ฌาน** เรียกว่าจิตสงบลงเป็น **"อัปปนาสมาธิ"** ซึ่งแปลว่าสมาธิอันแน่วแน่เป็น**ฌาน** เมื่อจิตเป็น**อัปปนาสมาธิแล้ว** ทีนี้ **"ปฐมฌาน"** ก็เกิดขึ้น เมื่อได้บรรลุปฐมฌานแล้ว **ทุติยฌาน**ก็เกิดขึ้น เมื่อได้บรรลุ**ทุติยฌาน**แล้ว **ตติยฌาน**ก็เกิดขึ้น และเมื่อได้**ตติยฌาน**แล้ว **จตุตถฌาน**ก็เกิดขึ้น ต่อจากนั้นก็เข้าถึงส่วนความสว่างที่เรียกว่า *"สว่างจากโลก"* คำว่า **"สว่างจากโลก"** นั้นหมายความว่าถึงความสว่างส่วนภายในซึ่งเป็น**ตัวปัญญา** อันเป็น**ธาตุทิพย์**ซึ่งเป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วในโลกหรือมีอยู่ทั่วโลกนั่นเอง **ปัญญา**อันนี้เองที่เป็นตัวความรู้แจ้งเห็นจริงตามสภาพเป็นจริงของสิ่งทั้ง

ปวงหรือสภาวธรรมทั้งปวง ปัญญาอันนี้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาเองโดยไม่ต้องมีใครมาสอน แต่ทว่าปัญญาอันนี้จะเกิดขึ้นมาได้ก็ขึ้นอยู่ที่ว่าการปฏิบัติ หรือการบำเพ็ญนั้น ๆ จะต้องประกอบด้วยองค์เป็นมรรคสัจจ์อันได้แก่มรรคประกอบด้วยองค์ 8 ประการ หรือ **อัฏฐังคิกมรรค**นั่นเอง

องค์ 8 ประการแห่งมรรคหรืออัฏฐังคิกมรรคนั้นก็ได้แก่

(1) **สัมมาทิฏฐิ** คือความเห็นชอบ

(2) **สัมมาสังกัปปะ** คือความดำริชอบ

(3) **สัมมาวาจา** คือวาจาชอบ

(4) **สัมมากัมมันตะ** คือการงานชอบ

(5) **สัมมาอาชีวะ** คือเลี้ยงชีวิตชอบ

(6) **สัมมาวายามะ** คือความเพียรชอบ

(7) **สัมมาสติ** คือความระลึกชอบ

(8) **สัมมาสมาธิ** คือความตั้งใจชอบ

การบำเพ็ญในหลักอานาปานสติกรรมฐานนี้จะบรรลุมรรคผลตามที่กล่าวมาข้างต้นนี้ได้ก็ต้องประกอบด้วยองค์แห่งมรรคสัจจ์ คือจะต้องดำเนินในมรรคปฏิปทาอันเป็นทางสายกลางทั้ง 8 องค์นี้โดยครบถ้วนทุกประการ ซึ่งอาจสงเคราะห์เข้าในมรรคปฏิปทาทั้ง 8 องค์ ได้ดังนี้คือ :-

1. การหายใจเข้าและหายใจออกโดยที่เชื่อว่าจะนำธาตุทิพย์ให้เกิดขึ้นได้ เรียกว่า "**สัมมาทิฏฐิ**" (ความเห็นชอบ)

2. การสำรวจกองลมที่หายใจเข้าและหายใจออกว่าอย่างไหน

สบาย อย่างไหนไม่สบาย อย่างไหนกว้างอย่างไหนแคบ อย่างไหนสั้นอย่างไหนยาว อย่างไหนอบอุ่น ร้อน เย็น เหล่านี้เป็นต้น เรียกว่า **"สัมมาสังกัปปะ"** (ความดำริชอบ)

3. การกำหนดเห็นกองลมที่สบายคือกำหนดรู้ในลมที่หายใจเข้าและหายใจออกว่าอย่างไหนสบายนั้น เรียกว่า **"สัมมาวาจา"** (วาจาชอบ)

4. การสูดลมเข้าออกไปตามวาระต่าง ๆ นั้นเรียกว่า **"สัมมากัมมันตะ"** (การงานชอบ)

5. การสูดลมเข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกายหรือสูดเอาอากาศธาตุอันเป็นธาตุทิพย์เข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกายหรือเข้าไปซักฟอกโลหิตเสียให้เป็นโลหิตดีอันเป็นประโยชน์แก่ร่างกายนั้น เรียกว่า **"สัมมาอาชีวะ"** (เลี้ยงชีวิตชอบ)

6. การสูดลมหรือการกำหนดลม เพื่อที่จะให้รู้ว่าลมที่เข้าออกอันไหนเป็นลมที่สบายหรือไม่สบายนั้น เรียกว่า **"สัมมาวายามะ"** (ความเพียรชอบ)

7. การระลึกอยู่ในกองลมหรือการมีสติกำหนดรู้ในลมที่หายใจเข้าและหายใจออกอยู่นั้น เรียกว่า **"สัมมาสติ"** (ความระลึกชอบ)

8. การตั้งจิตไว้ในฐานต่าง ๆ นั้นเรียกว่า **"สัมมาสมาธิ"** (ความตั้งใจชอบ คือตั้งจิตไว้ในฐานต่าง ๆ ในทางที่ชอบ)

ถ้าการบำเพ็ญในหลักอานาปานสติกรรมฐานประกอบด้วยองค์ 8 ประการตามที่กล่าวมานี้ ก็เรียกว่าประกอบด้วยองค์เป็นมรรคสัจจ์ เมื่อการบำเพ็ญประกอบด้วยองค์เป็นมรรคสัจจ์ดังนี้แล้ว ความสว่างไสวส่วนภายในซึ่งได้แก่ตัวปัญญาอันเป็นธาตุทิพย์ก็ย่อมจะเกิดขึ้นมาได้เองโดยไม่ต้องมีใครสอนปัญญาอันนี้เป็นส่วนปัจจัตตัง คือรู้เองและเห็นได้เองหรือรู้แจ้งและเห็นแจ้งเฉพาะตนหรือเฉพาะตัวของบุคคลผู้ปฏิบัติหรือบำเพ็ญเท่านั้น

ท่านเกจิอาจารย์ทั้งหลายมีความเห็นว่า ลมที่ผู้บำเพ็ญใช้ในการสูดเข้าสูดออกตามหลักอานาปานสติกรรมฐานนั้นเป็นส่วนที่แยกออกไปต่างหากจากธาตุทั้ง 4 (ดิน น้ำ ไฟ ลม) เรียกว่า "**อากาศธาตุ**" ซึ่งเป็นคนละธาตุกับคำว่า "ลม" ที่เราท่านใช้หายใจเข้าและหายใจออกอยู่โดยปกติธรรมดา อากาศธาตุเป็นธาตุอันละเอียดซึ่งไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาและเป็นธาตุที่มีประโยชน์แก่ชีวิตของสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลาย ร่างกายที่มีชีวิตปราศจากสิ่งอื่นเช่นอาหารก็ปราศจากได้เป็นเวลานานพอสมควรแต่ปราศจากอากาศธาตุอันนี้ได้ไม่นาน ฉะนั้นท่านเกจิอาจารย์ทั้งหลายจึงมีความเห็นพ้องต้องกันว่า **อากาศธาตุ**อันนี้แหละเป็นธาตุที่มีลักษณะพิเศษอย่างหนึ่งซึ่งสามารถจะเจริญให้เกิดขึ้นมีขึ้นได้ ด้วยเหตุนี้เองท่านจึงสอนให้บำเพ็ญอานาปานสติกรรมฐาน คือสอนให้กำหนดรู้ตามสภาพของลมที่หายใจเข้าและหายใจออกหรือให้พิจารณาในลมอันละเอียดพร้อมกับส่งกระแสจิตให้คลอเคลียไปกับลมด้วยในขณะเดียวกัน คือให้ส่งจิตไปตามลมเข้าลมออก ในเมื่อปฏิบัติอยู่เช่นนี้จิตก็จะรู้ตามสภาพของ

ลมหรือ**อากาศธาตุ** ก็จะเป็นเหตุให้จิตดิ่งลงสู่สมาธิอันแน่วแน่อัน เป็นทางที่จะให้คนเข้าถึงสัจธรรมได้สายหนึ่ง

ปฐมฌาน

คำว่า "**ฌาน**" เป็นคำในภาษาบาลีแปลว่า "**การเพ่ง**" หมายถึง อาการที่ตรึงจิตให้ตั้งอยู่ในความสงบในเบื้องต้น เพื่อให้เกิดปัญญา อันรู้แจ้งในเบื้องปลาย ด้วยการใช้สายตาหรือจิตใจอย่างใดอย่าง หนึ่งและการที่เรียกว่า "**ปฐมฌาน**" นั้น เพราะเป็นฌานที่เกิดขึ้นใน ครั้งแรกซึ่งเป็นการเรียกตาม *ปูรณสังขยาในภาษาบาลี* เท่านั้น และการที่เรียกชื่อตามปูรณสังขยานั้นก็เป็นเพียงสมมตินามหรือ เป็นนามที่กล่าวโดยสมมติ เพื่อความสะดวกแก่การศึกษาจดจำกับ เพื่อแสดงถึงสภาวะที่มีความต่อเนื่องกัน เพื่อให้รู้ว่า**อะไรเป็น ก่อนหรือ**เห็นก่อน **อะไรเป็น**ในท่ามกลางหรือ**เห็น**ในท่ามกลางและ **อะไรเป็นในที่สุด**หรือ**เห็น**ในที่สุด และการที่แบ่งองค์ของฌานไว้ ก็เพียงเพื่อกำหนดในอาการหรือในขั้นอันจะพึงมีพึงได้หรือกำหนด อาการที่เพ่งอยู่แล้วละไปในองค์ของฌานต่าง ๆ จนถึงที่สุด เปรียบ เสมือนบุคคลผู้เดินทางจากที่แห่งหนึ่งด้วยการก้าวหนึ่งไปสู่ยังที่อีก แห่งหนึ่งด้วยก้าวอีกก้าวหนึ่ง คือละจากที่หนึ่งไปสู่ที่อันใหม่ซึ่ง หมายถึงการก้าวไปสู่สมาธิ การก้าวจากก้าวที่ 1 ไปสู่ก้าวที่ 2 จาก ก้าวที่ 2 ไปสู่ก้าวที่ 3 และจากก้าวที่ 3 ไปสู่ก้าวที่ 4 นั้นเรียกว่า ก้าวไปตามปูรณสังขยาหรือก้าวไปโดยลำดับตามขั้นตอน

ปฐมฌานประกอบด้วยองค์ มี **วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตา** วิตกคือความนึก (หรือความคิด) วิจารคือความตรอง (หรือความอ่าน) ปีติคือความปลาบปลื้ม สุขคือความสบายหรือการเสวยอารมณ์ที่ปรารถนา เอกัคคตาคือสภาพจิตที่สงบนิ่งตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งโดยเฉพาะเพียงอารมณ์เดียวเท่านั้น หรือสภาพของจิตที่สงบลงเป็นสมาธิอันแน่วแน่

ได้กล่าวมาในเบื้องต้นแล้วว่า ในการสูดลมหายใจเข้าไปในภายในร่างกาย ซึ่งกระทำควบคู่ไปกับการส่งกระแสจิตให้วิ่งไปตามลมหรือคลอเคลียไปกับลมตลอดรวมทั้งการตั้งจิตไว้ในฐานต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อตั้งจิตไว้ในฐานที่ 6 (ลิ้นปี่) นั้น จะปรากฏว่าในภายในร่างกายไม่มีอะไรเลยนอกจากสภาพอันว่างเปล่าเป็นอวกาศเสมือนรูปกายรวมก้อนลงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันซึ่งมีลักษณะใสสะอาดเหมือนแก้วหรือเจดีย์แก้ว จะมองเห็นทะลุปรุโปร่งในภายในร่างกายหมด จะปรากฏหมอกควันสีขาวกระจายไปทั่ว เมื่อทำจิตเพ่งหมอกควันนั้นให้กระจายออกไปให้เห็นเป็นสีใสสะอาดบริสุทธิ์ประดุจสำลีได้แล้ว ความสว่างไสวก็จะเกิดขึ้นและสภาวะที่ปรากฏขึ้นมาในลักษณะดังนี้แหละจะเป็นข้อพิจารณาสำหรับศึกษาทำความเข้าใจในหลักและความหมายในองค์ของฌานต่าง ๆ ต่อไป

1. วิตก (ความคิดหรือความตรึก) คือความครุ่นอยู่ในลักษณะของจิตที่ตั้งอยู่ในความสงบนิ่งดิ่งลงไปอย่างแน่วแน่หรือ

ความครุ่นอยู่ในลักษณะของลมที่เห็นเป็นสีใสสะอาดบริสุทธิ์ประดุจสำลี แล้วยกจิตขึ้นสู่กลุ่มที่ใสสะอาดและทำจิตสังโยคกับลักษณะที่เห็น ซึ่งเรียกว่า "ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์และทำจิตคลอเคลียเคล้าคลึงไปกับอารมณ์นั้น" เมื่อยกจิตขึ้นสู่อารมณ์และทำจิตคลอเคลียเคล้าคลึง (สังโยค) ไปกับอารมณ์เช่นนี้แล้ว ผู้บำเพ็ญอยู่จะได้พบความสว่างไสวหรือความสว่างไสวจะเกิดขึ้น ซึ่งเรียกว่าเป็นความสว่างไสวที่เกิดขึ้นเองเป็นเอง ความสว่างไสวอันนี้เป็นความสว่างไสวภายในอันเป็นผลที่เกิดจากการปฏิบัติหรือการบำเพ็ญโดยเฉพาะและผลอันนี้ก็เกิดจากการที่จิตสงบลงเป็นสมาธิอันแน่วแน่นั่นเอง

2. วิจาร (ความอ่านหรือความตรอง) คือ**ความตรองหรือความพิจารณาไตร่ตรองในลักษณะของลม**ที่เห็นเป็นสีใสสะอาดบริสุทธิ์ประดุจสำลีนั้นว่า มีลักษณะใสสะอาดอย่างไร บริสุทธิ์ประดุจสำลีอย่างไร ลักษณะของลมที่เห็นนั้น กว้าง ลึก ยาว สั้น แคบ อบอุ่น ร้อน หรือเย็นประการใด อันไหนเป็นธาตุที่อยู่ในความต้องการของร่างกายซึ่งเป็นธรรมเป็นวินัย อันไหนไม่ใช่เป็นธรรมเป็นวินัยหรือพูดอีกนัยหนึ่งว่า อันไหนเป็นส่วนโลกุตตระ (ส่วนสูง) อันไหนเป็นส่วนโลกียะ (ส่วนต่ำ) เพราะตามปกติส่วนสูงและส่วนต่ำ ส่วนดีและส่วนชั่วย่อมระคนปนกันอยู่ นอกจากนี้แล้วอาจกล่าวได้อีกลักษณะหนึ่งว่า วิจารก็คือความพิจารณาไตร่ตรองในอาการสว่างไสวที่เกิดขึ้นอันตนได้เห็นแล้วนั้นว่า มีลักษณะแตกต่างกับ

ความมืดอย่างไร เปรียบเสมือนบุคคลผู้แลเห็นแสงสว่างแล้วย่อมรู้จักทางและเดินทางถูก เพราะรู้ทางที่จะไปได้ดีแล้ว จึงย่อมแลเห็นสภาพตามเป็นจริงในท่ามกลางแสงสว่างนั้น ว่านั่น**ไม่ใช่เป็นอุปาทาน** อย่างแต่ก่อน เปรียบเสมือนบุคคลผู้รู้ในสภาพของลมหรือพิจารณาไตร่ตรองในกองลมอันเป็นธาตุทิพย์ซึ่งเป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์ก็ย่อมจะรู้ขึ้นมาได้เอง ความสว่างไสวที่เกิดขึ้นหรือแสงสว่างที่ได้เห็นและอาการที่รู้ขึ้นมาได้เองนั้นก็คือตัวปัญญาอันรู้แจ้งนั่นเอง

3. ปีติ (ความปลาบปลื้ม) เมื่อได้พบหรือได้เห็นความสว่างไสวที่เกิดขึ้นดังได้กล่าวแล้ว **ผู้บำเพ็ญย่อมจะได้เห็นสิ่งต่าง ๆ หรือสภาวะต่าง ๆ ตามสภาพเป็นจริง**ในท่ามกลางความสว่างไสวนั้น เช่นได้เห็นธรรมชาติอันสวยงามต่าง ๆ ที่ไม่มีอุปาทานอย่างแต่ก่อน หากแต่เป็นธรรมชาติอันสวยงามตามสภาพเป็นจริง ได้พบเห็นความทะลุปรุโปร่งของท้องฟ้าอันตนไม่เคยได้พบเห็นมาก่อนเลยในชีวิตเช่นนี้ก็ย่อมจะรู้สึกตื่นเต้น ซึ่งในความตื่นเต้นนั้นจะมีอาการขนลุกซู่ซ่าน้ำตาไหล หัวใจเต้นแรง จะรู้สึกอบอุ่นอย่างประหลาด จะมีความปลาบปลื้มและอิ่มเอิบในใจเป็นล้นพ้น ซึ่งจะรู้สึกซาบซ่านในส่วนต่าง ๆ ที่จิตกำหนดรู้ในร่างกาย แต่ทั้งหมดนี้ก็เป็นเพียงความรู้สึกส่วนภายในอันเป็นของประเสริฐสุดซึ่งจะหาไม่ได้ในโลกภายนอกนี้ เปรียบเสมือนบุคคลผู้อยู่ในความมืดและเฝ้าคอยแสงสว่างอยู่ได้พบแสงสว่างในเวลารุ่งอรุณ ก็ย่อมจะมีนัยน์ตาอัน

สว่างขึ้น และย่อมจะรู้สึกตื่นเต้นประหลาดใจ ในการที่ได้พบเห็นแสงสว่างตลอดจนสิ่งต่าง ๆ หรือธรรมชาติอันสวยงามตามสภาพเป็นจริงต่าง ๆ ที่ตนยังไม่เคยได้พบเห็นมาในชีวิตฉะนั้น

4. สุข (ความสบายหรือการเสวยอารมณ์ที่ปรารถนา) คืออาการที่ได้เห็นสภาพของลมในลักษณะที่ใสสะอาดบริสุทธิ์ประดุจสำลีรวมตลอดถึงการที่ได้เห็นความสว่างไสวที่เกิดขึ้นเองเป็นเองอันเป็นเหตุให้**อารมณ์เหล่านี้ตรึงจิตให้ตั้งอยู่ในความสงบนิ่ง คือตรึงจิตไม่ให้แส่ไปในที่อื่นหรือในอารมณ์อื่น** อันเป็นเหตุให้จิตปราศจากความกังวลและนิวรณ์ทั้งหลาย ไม่มีอะไรเข้าไปพัวพันในสภาพของจิตที่อยู่ในลักษณะเช่นนั้นได้ ร่างกายก็หมดจดสะอาดจะรู้สึกตัวเบาเหมือนนุ่นหรือสำลีและรู้สึกคล้าย ๆ กับได้ไปลอยอยู่ในหมู่เมฆบนท้องฟ้าหรือนภากาศฉะนั้น อารมณ์ปรารถนาที่ได้เสวยอยู่อย่างนี้เรียกว่า "สุข" อันเป็นความสบายส่วนภายในอย่างสูงเป็นของสูงหรือเป็นของประเสริฐสุดซึ่งจะหาไม่ได้ในโลกภายนอกนี้

5. เอกัคคตา คือ**สภาพของจิตที่ตั้งอยู่ในความสงบนิ่งดิ่งลงไปอย่างแน่วแน่**หรือจิตที่สงบลงเป็นสมาธิอันแน่วแน่มีอารมณ์เป็นหนึ่งหรืออย่างที่เรียกว่าเป็นจิตดวงเดียว ไม่สั่นคลอนไหวติงประดุจเสาที่ปักไว้ริมฝั่งน้ำเวลาน้ำขึ้นย่อมไม่ขึ้นตามน้ำและเวลาน้ำลงย่อมไม่ลงตามน้ำฉะนั้น เอกัคคตาเป็นสภาพจิตอันรู้แจ้งในความสว่างไสวที่เกิดขึ้นเองเป็นเองดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้นว่าเป็นความ

สว่างไสวที่ไม่มีความมืด หากแต่มีความสว่างไสวเพียงอย่างเดียว เปรียบเสมือนบุคคลที่ได้พบแสงสว่างในเวลากลางวัน ย่อมจะรู้แจ้งในแสงสว่างว่าไม่มีความมืด หากแต่มีความสว่างไสวเพียงอย่างเดียวเท่านั้น

ลักษณะทั้ง 5 ประการอันเป็นองค์ต่าง ๆ ของปฐมฌานดังได้กล่าวมาแล้วนี้โดยส่วนหลักก็เป็นไปตามสภาพของหลัก และโดยส่วนอธิบายประกอบก็เป็นส่วนที่รู้เองเห็นเองซึ่งเชื่อว่าจะไม่มีอยู่ในตำรา เปรียบเสมือนบุคคลผู้รู้แจ้งในแสงสว่างหรือความสว่างทั้งหลายย่อมได้ชื่อว่าเป็นผู้เข้าถึงส่วนความสว่างหรือได้พบความสว่างหรือแสงสว่าง แต่ผู้ที่เข้าถึงส่วนความสว่างหรือได้พบเห็นความสว่างหรือแสงสว่างอันเป็นผลของการปฏิบัติโดยเฉพาะนี้ ได้ชื่อว่าเป็นผู้เข้าถึงส่วนสัจธรรมอันเป็นธรรม หรือเป็นสภาวะที่มีสัจจะความจริงอยู่ในตัวของมันเองตลอดกาล

เท่าที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ก็มุ่งเฉพาะความหมายอันพอจะเป็นหลักหรือเป็นแนวทางที่จะชี้หรืออธิบายให้บุคคลผู้เข้ายังไม่ถึงหรือไม่อาจบรรลุได้มองเห็นรูปร่างลักษณะตามสภาพเป็นจริงเพียงสลัว ๆ หรือเข้าใจได้เพียงรัว ๆ เท่านั้นเอง ส่วนการที่จะอธิบายประกอบให้ละเอียดพิสดารออกไปอีกนั้นแม้ว่าอยู่ในวิสัยที่จะพึงกระทำได้ก็ตาม แต่ก็จะไม่เกิดประโยชน์อันใด เพราะจะไม่ช่วยให้บุคคลผู้เข้ายังไม่ถึงหรือไม่อาจบรรลุได้เข้าใจ และเห็นตามโดยแจ่มแจ้งได้ เปรียบ

เสมือนการสอนบุคคลผู้มีนัยน์ตาอันบอดให้เข้าใจในเรื่องสีต่าง ๆ แม้ว่าจะอธิบายชี้แจงให้เห็นว่า สีเขียวมีลักษณะอย่างนั้น ๆ สีแดงมีลักษณะอย่างนั้น ๆ สีเขียวและสีแดงแตกต่างกันอย่างนั้นอย่างนี้ แต่บุคคลผู้มีนัยน์ตาอันบอดก็หาอาจรู้ตาม เห็นตามได้ไม่ เพราะเป็นผู้มีจักษุอันบอดมาแต่กำเนิด **เรื่องนี้มีอุปมาฉันใด เรื่องการปฏิบัติหรือการบำเพ็ญในศาสนานี้กล่าวโดยเฉพาะเจาะจงในกรณีที่กล่าวมาแล้วข้างต้นนี้ก็มีอุปไมยฉันนั้น** กล่าวคือ สิ่งทั้งหลายเหล่านี้เป็น "ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ" คือ เป็นธรรมหรือเป็นสภาวะอันวิญญูชนจะพึงรู้ได้เฉพาะตน คือจะถึงรู้ได้เห็นได้ด้วยการปฏิบัติหรือการบำเพ็ญโดยเฉพาะเป็นขั้น ๆ ไป ในเมื่อได้ปฏิบัติหรือบำเพ็ญไปถึงขั้นนั้น ๆ แล้ว ก็ย่อมจะเกิดปัญญามีนัยน์ตาอันสว่างขึ้นมาเอง คือจะรู้เองเห็นเองและพิจารณาความจริงได้ด้วยตนเองอนึ่ง ลักษณะทั้ง 5 ประการอันเป็นองค์ต่าง ๆ ของปฐมฌานนี้มีข้อสังเกตที่ควรทราบดังนี้คือ วิตกและวิจารนั้นเป็นเหตุของปีติและสุข ส่วนปีติและสุขนั้นเป็นเหตุของเอกัคคตา และโดยมุมกลับเอกัคคตาเป็นผลของปีติและสุข ส่วนปีติและสุขนั้นเป็นผลของวิตกและวิจาร ซึ่งจะเห็นได้ว่าเป็นเหตุและเป็นผลเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงต่อกันโดยตลอด

ทุติยฌาน

ทุติยฌานประกอบด้วยองค์ 3 มี ปีติ สุข และเอกัคคตา เมื่อบุคคลผู้บำเพ็ญได้เสวยอยู่ในอารมณ์อันเป็นองค์ฌานทั้ง 5 ประการดังกล่าวมาข้างต้นคือ วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตาแล้ว จิตก็

เกิดความรู้แจ้งในสภาพของวิตกและไตร่ตรองในสภาพอันเป็นวิจาร จนรู้แจ้งในวิจาร ในเมื่อรู้แจ้งในวิตกและวิจารแล้ว วิตกและวิจารก็จะดับไปหรือหายไป หรือพูดอีกนัยหนึ่งว่า **จิตละวิตกและวิจารได้** เพราะจิตหมดความเคลือบแคลงสงสัยในวิตกและวิจารแล้ว เปรียบเสมือนบุคคลผู้เดินทางไปในท่ามกลางแสงสว่าง ในเมื่อแรกพบแสงสว่างนั้น ย่อมจะมีการตื่นเต้นและพิจารณาในแสงสว่างนั้น แต่เมื่อทำจิตเพ่งต่อไป ความสว่างหรือแสงสว่างอันเห็นในเบื้องต้นนั้นย่อมเป็นสภาพอันไม่ได้นึกถึงและการไม่ได้นึกถึงนี่เองคือการละ (วิตกและวิจาร) ไปโดยปริยาย เมื่อวิตกและวิจารดับไปหรือหายไปแล้ว จิตก็ไปติดอยู่ที่ปีติ สุข และเอกัคคตาคือหมายความว่า จิตไปเสวยอารมณ์ที่มีความสว่างไสวและได้เห็นสิ่งต่าง ๆ ที่สวยงามตามสภาพเป็นจริงอันตนไม่เคยพบเคยเห็นมาในชีวิตในท่ามกลางความสว่างไสวนั้นและอารณ์นั้นได้ตรึงจิตให้อยู่ในความสงบนิ่งจนลืมนึกถึงวิตกและวิจารด้วยประการทั้งปวง เมื่อจิตเสวยอารมณ์ที่ปรารถนาอยู่เช่นนั้นและอารมณ์ที่ปรารถนานั้นได้ดูดดึงตรึงจิตไว้ในลักษณาการเช่นนั้นแต่เพียงอย่างเดียวเช่นนี้ อารมณ์ปลื้ม อารมณ์สบายที่ได้เสวยและจิตใจที่มีอารมณ์เป็นหนึ่ง (สงบนิ่ง) อันเป็นลักษณะของปีติ สุข และ เอกัคคตาก็เกิดขึ้นอย่างแน่ชัด เมื่อจิตเสวยอารมณ์ปลื้มอารมณ์สบายและสงบนิ่งมีอารมณ์เป็นหนึ่งแล้ว ความผ่องแผ้วหรือความบริสุทธิ์และความมีอารมณ์เป็นหนึ่งของจิตก็เกิดขึ้นในลักษณะที่เด่นชัดยิ่งกว่าเดิม อนึ่ง เกี่ยวกับเรื่องนี้มีข้อสังเกตที่ควรทราบดังนี้คือ ความผ่องแผ้วหรือความบริสุทธิ์และความมีอารมณ์

เป็นหนึ่งของจิตดังกล่าวมาแล้วนี้ อันที่จริงได้เกิดมีขึ้นในขั้นปฐมฌานก่อนแล้ว เพราะความที่จิตมีอารมณ์เป็นเอกัคคตาหรือจิตเพ่งอยู่ในเอกัคคตารมณ์ แต่ความเป็นเอกัคคตารมณ์ของจิตในองค์ของปฐมฌานนั้นยังไม่ปรากฏเด่นชัดเท่าใดนัก เพราะความที่จิตยังหลงติดใจในการเสวยอารมณ์หรือธรรมารมณ์ที่จะมาในสภาพอันเป็นวิตกและวิจารเสีย ต่อเมื่อจิตละวิตกและวิจารโดยเด็ดขาดแล้ว ความผ่องแผ้วหรือความบริสุทธิ์ของจิต และความมีอารมณ์เป็นหนึ่งอย่างเด่นชัดจึงมาปรากฏขึ้นในองค์ของทุติยฌานนี้

ตติยฌาน

ตติยฌานประกอบด้วย**องค์ 2 มี สุขและเอกัคคตา** เมื่อจิตได้เสวยอยู่ในอารมณ์ของปีติ สุขและเอกัคคตานั้น สภาพของจิตอยู่ในลักษณะอันผ่องแผ้วหรือบริสุทธิ์ของสมาธิอันแน่วแน่ หรือเอกัคคตารมณ์ และอาการที่จิตคลุกคลีอยู่กับเอกัคคตารมณ์นั้น ย่อมเป็นเหตุให้จิตละเสียซึ่งปีติ คือ จิตที่สังโยคกับปีติอยู่นั้นจะหายไปหรือหมดไปคงเหลืออยู่แต่สุขอันเป็นผลที่สืบเนื่องกับเอกัคคตาโดยเฉพาะ แปลความว่า ในองค์ของตติยฌานนี้ จิตละปีติได้ เพราะจิตรู้แจ้งในปีติและหมดความเคลือบแคลงสงสัยในปีติแล้ว แต่จิตก็คงไปติดอยู่ที่สุขและเอกัคคตาต่อไป

จตุตถฌาน

จตุตถฌานประกอบด้วย**องค์ 2 มีเอกัคคตาและอุเบกขา**

(ยังหาต้นฉบับไม่ได้ขาดหายไป เนื่องจากเป็นของเก่านานมาแล้ว)

. . . .

ทางคณะกรรมการจัดพิมพ์หนังสือได้นิมนต์พระคุณเจ้า ดร.พระมหาปรีชา ธมฺมญาโณ (วัดใหม่อมตรส บางขุนพรหม กทม.) เขียนเพิ่มเติมเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น โปรดติดตาม .

. . . .

จตุตถฌาน

โดย ดร.พระมหาปรีชา ธมฺมญาโณ

วัดใหม่อมตรส บางขุนพรหม กทม.

จตุตถฌาน มีองค์ 2 คือ อุเบกขา และเอกัคคตา

อุเบกขา คือ เมื่อโยคีบุคคลสามารถบำเพ็ญฌานจนเกิดความชำนาญที่เรียกว่า **วสีห้าประการ**(1.ชำนาญในการนึกฌาน 2.ชำนาญในการเข้าฌาน 3.ชำนาญในการอธิษฐานฌาน 4.ชำนาญในการออกจากฌาน 5.ชำนาญในการพิจารณาองค์ฌาน) อย่างคล่องแคล่วจนถึงฌานที่สามแล้ว ในฌานนี้จะเหลือองค์ฌานปรากฏอยู่เพียง 2 องค์คือ **สุข** กับ **เอกัคคตา**เท่านั้น แต่เนื่องจากใน**ตติยฌาน**นี้มีภาระหน้าที่ซึ่งจะต้องกังวลน้อย ส่วนการเพ่งฌานยังมีกำลังแรง นิมิตที่ปรากฏก็ยังแจ่มแจ้งเป็นเหตุให้ความสุขซึ่งเป็นองค์หนึ่งของ**ตติยฌาน**เกิดการไหวตัวขึ้นอีกจนกระทั่ง**จิต**รู้แจ้งถึงความสุขตามความเป็นจริงจนกลายเป็นต้นเหตุทำให้จิตละความสุขอันนั้นเสียได้ แล้วกลับมาเสวยอารมณ์อย่างละเอียดอ่อนยิ่งขึ้น และอารมณ์ดังกล่าวก็ไม่สามารถทำให้จิตดวงนี้ไหวตัวได้อีก จิตดวงนี้จึงนิ่งอยู่แต่ในความเป็นอิสระอย่างเดียว **ความสุขในจตุตถฌาน**นี้จึงเปลี่ยนเป็นอุเบกขาไปเพราะไม่ติดใจในความสุข ดังนั้นอุเบกขากับเอกัคคตา จึงจัดเป็นองค์ของจตุตถฌานโดยเฉพาะ **สติ**อันแรงกล้ากับ**สัมปชัญญะ**อันสมบูรณ์ต่างก็จะมารวมจุดอยู่ในอารมณ์เดียวกันไม่หน่วงเหนี่ยวหรือไม่เกาะเกี่ยวกับสัญญาอะไร ๆ อื่นอีกต่อไป จึงเรียกจิตที่มีลักษณะ 2 คือ **อุเบกขากับเอกัคคตา**ว่า เป็นองค์แห่งจตุตถฌาน **อุเบกขา**คือความวางเฉยจัดเป็นส่วนแห่งกิริยาจิตเท่านั้น ส่วนองค์แห่งฌานนี้ที่มีอยู่จริง ๆ แล้วจะเรียกว่ามีอยู่เฉพาะสติกับเอกัคคตาอย่างแนบแน่น

มั่นคงก็ได้ เพราะจิตได้รับแสงสว่างมาก มีรัศมีเกิดขึ้นกับจิตที่ตั้งมั่นเป็น**อัปปนาสมาธิ** มีสติสัมปชัญญะมั่นคงก่อให้เกิดความชำนาญในการทำฌาน ชำนาญในการเพ่งกสิณ ชำนาญในการตั้งอยู่ในฌานตามต้องการ ชำนาญในการก้าวไปและถอยออกเป็นได้ทั้งอนุโลมและปฏิโลม ประสงค์จะทำเวลาไหน เมื่อไร และที่ใด ก็สามารถทำได้ด้วยความชำนาญแต่อย่าหลงเพลิดเพลินติดใจในอารมณ์อันเป็นองค์ฌานแต่ละชั้นเป็นอันขาด เพราะกำลังแห่งอัปปนาสมาธิที่จัดเป็นฌานนี้มีพลานุภาพมาก สามารถทำให้โยคีบุคคลผู้ตายในฌานนั้น ๆ ไปเกิดเป็นพรหมอยู่ในชั้นต่าง ๆ ตามอำนาจของฌานที่ตนได้ แต่ไม่สามารถทำให้โยคีนั้น ๆ พ้นทุกข์ได้เลย เว้นเสียแต่ว่าโยคีบุคคลนั้น ๆ จะใช้สติสัมปชัญญะหน่วงเหนี่ยวเอาองค์ฌานนั้นๆขึ้นสู่พระไตรลักษณะแล้วพิจารณาให้เห็นว่าฌานเหล่านี้ก็เป็นของดีอยู่ แต่มันเป็นของไม่เที่ยงมีความผันแปรไปไร้ตัวตนและไม่สามารถดับทุกข์ได้ ก็จักได้หันมาเจริญวิปัสสนากรรมฐานสามารถทำฌานให้เป็นบาทรองรับเพื่อนำจิตเข้าสู่วิปัสสนาญาณพ้นทุกข์ได้ตามความประสงค์ และยังจะเป็นสาเหตุก่อให้เกิดคุณธรรมเพิ่มขึ้นอีก 3 ประการคือ หนึ่งก่อให้เกิดญาณสองก่อให้เกิดปัญญา และสามก่อให้เกิดวิชชาอีกด้วย

อันโยคีบุคคลผู้เจริญสมถกรรมฐานมาก่อนจนได้บรรลุฌานแล้วทำฌานให้เป็นบาทรองรับวิปัสสนากรรมฐานจนเกิด**ปัญญาญาณ**กำจัดกิเลสให้สิ้นไป พ้นทุกข์ได้ แล้วยังจะก่อให้เกิดปาฏิหาริย์สามารถแสดงอิทธิฤทธิ์ต่าง ๆ ได้อีกด้วย ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับวาสนา

บารมีของโยคีแต่ละบุคคลไป หาใช่ว่าจะได้คุณสมบัติพิเศษเสมอกันทุกท่านไม่ พระอรหันต์ประเภทนี้ท่านเรียกว่า "พระอรหันต์เจโตวิมุติ" แปลว่า พระอรหันต์ผู้หลุดพ้นจากกิเลสด้วยด้วยอำนาจแห่งใจ

ส่วนพระโยคีบุคคลผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานยึดธรรมอันเป็นภูมิแห่งวิปัสสนากรรมฐานอันมีขันธ์ห้า อายตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 สรุปให้สั้นคือ การเจริญรูปและนามเป็นอารมณ์จนเกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริง ตัดกิเลสเป็นสมุจเฉทปหาณเป็นพระอรหันต์พ้นทุกข์ทั้งปวงแล้ว พระอรหันต์ประเภทนี้ท่านไม่สามารถแสดงอิทธิฤทธิ์ต่าง ๆ ได้เหมือนพระอรหันต์พวกแรก เพราะท่านไม่ได้เจริญสมถกรรมฐานเป็นบาทมาก่อนเหมือนพวกแรก ท่านเหล่านี้ต้องการพ้นทุกข์เข้าสู่พระปรินิพพานเพียงอย่างเดียว พระอรหันต์ประเภทนี้ท่านเรียกว่า "พระอรหันต์ปัญญาวิมุติ" แปลว่า พระอรหันต์ผู้หลุดพ้นจากกิเลสด้วยอำนาจแห่งปัญญา

สำหรับคุณธรรม 3 ประการนั้นมีอรรถาธิบายโดยย่อดังต่อไปนี้

หนึ่งญาณ คือ ความหยั่งรู้ ความรู้อย่างละเอียดลึกซึ้ง เช่น บุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติหนหลังได้ จุตูปปาตญาณ ความหยั่งรู้การกำหนดจุติและปฏิสนธิของสัตว์หรือบุคคลอื่นได้ อาสวักขยญาณรู้จักทำกิเลสเครื่องเศร้าหมองใจให้สิ้นไปได้ตามสมควรแก่มรรคญาณนั้น ๆ ที่เรียกว่ารู้แจ้งเห็นจริงในอริยสัจธรรมทั้ง 4 และยังมีญาณพิเศษความรู้ยิ่งไปอีก เช่น อิทธิวิธี แสดงฤทธิได้เนรมิตตัวเองให้ปรากฏแก่คนอื่นได้ ทิพพโสต หูทิพย์ ทิพพจักขุ

ตาทิพย์ คือเห็นรูปในที่ไกลได้

ปัญญา คือ ความรู้รอบคอบ รู้ถูกต้องตามความจริง รู้แจ่มแจ้งตลอด เป็นต้นว่า

อัตถปฏิสัมภิทา **ปัญญา**แตกฉานในอรรถ รอบรู้ในเหตุและผล เช่น ทุกข์เกิดจากเหตุ คือ อวิชชา ตัณหา นิโรธ ความดับทุกข์เกิดจากเหตุ คือ มรรคปัญญาญาณ แตกฉานในความหมายแห่งหมวดธรรมนั้นๆ ยังมีความรู้ที่จะชี้แจงอธิบายให้ผู้ฟังเข้าใจเช่นธรรมส่วนยาวๆ รู้จักย่น สรุปใจความให้สั้นได้ โดยไม่เสียความหมายในข้อธรรมนั้นๆ

ธัมมปฏิสัมภิทา **ปัญญา**ฉลาดแตกฉานในธรรมต่างๆ ส่วนลึกส่วนละเอียด เข้าใจอธิบายให้คนฟังเข้าใจแจ่มแจ้งได้

นิรุตติปฏิสัมภิทา **ปัญญา**ฉลาดแตกฉานภาษาต่างๆ ตามบาลีท่านพูดถึงภาษาของคนต่างชาติ หรือสัตว์ เดรัจฉานต่างชนิดย่อมกำหนดรู้ได้ด้วยปัญญาจักขุ

ปฏิภาณปฏิสัมภิทา **ปัญญา**แตกฉานรอบรู้ใน สำนวนโวหารในการพูดชี้แจง โต้ตอบทันท่วงทีมีเชาว์เข้าใจในเชิงพูด

ปัญญาทั้งหลายเหล่านี้ ย่อมเกิดขึ้นจากการอบรมจิตใจให้เป็นอัปปนาสมาธิ วิชาความรู้แจ้งเปิดเผย ไม่มีที่ปิดบังต่อไป อาโลโก แสงสว่างประภัสสร คือรัศมีย่อมซ่านออกโดยรอบ เป็นเหตุให้รู้เห็นความจริงของนามและรูป ตามสมควรแก่ปัญญาญาณของตนดังนี้

วิชชา คือความรู้แจ้ง อัศจรรย์เกิดขึ้นจากจิตตั้งมั่นใน

อัปปนาฌาน มีอยู่ 8 อย่าง คือ

1. วิปัสสนาญาณ ความรู้แจ่มแจ้งในนามและรูป

2. มโนมยิทธิ ฤทธิ์ทางใจ นึกอย่างไรย่อมสำเร็จได้อย่างนั้น

3. อิทธิวิธี แสดงฤทธิได้ ทำกายของตนให้ปรากฏโดยวิธีต่าง ๆ

4. ทิพพจักขุ ตาทิพย์

5. ทิพพโสต หูทิพย์

6. เจโตปริยญาณ รู้จักกำหนดรู้วาระจิตของผู้อื่น

7. บุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติได้

8. อาสวักขยญาณ รู้จักทำอาสวะให้สิ้นไปได้

ฉะนั้น **อัปปนาฌานนี้** จึงจัดว่าเป็นส่วนสำคัญยิ่ง ย่อมหมุนตัวไปได้โดยรอบ ทั้งทางโลกและทางธรรม เป็นเหตุนำมาซึ่งความสำเร็จในกิจนั้น ๆ เป็นต้นว่า ธุรการอันเป็นไปกับด้วยโลกธุรกิจอันเป็นไปกับด้วยธรรม มีโลกุตตรธรรมเป็นเบื้องหน้า

สรุปลงแล้ว ก็มีอยู่ 2 อย่าง คือ

1. สมาธิ ทำให้เกิดวิชาของโลก เรียกว่า **โลกียสมาธิ**

2. เมื่อบำเพ็ญได้แล้ว ย่อมให้สำเร็จกิจในทางธรรม เป็นไปเพื่อวิปัสสนาญาณ หรืออาสวักขยญาณ ความรู้เป็นเหตุให้ละ วาง หรือตัดกระแสจิต อันเป็นไปในทางสังโยชน์ให้ขาดได้ตามส่วนของปัญญาและวิชาที่เกิดขึ้นนี้ เรียกว่า **โลกุตตรสมาธิ**

ขอให้โชคดีทุกท่าน

พุทธธรรม

รู้ดี รู้ชั่ว ละชั่ว ทำดี

ทำ จิต ให้ บริสุทธิ์